١٠٠ صنف لعمل الشوربة
غـــذاء العظمـــاء

تأليف

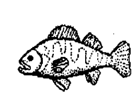
زهرة العلا فلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

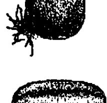
الطبعة الأولى

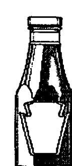
١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م









معلومـــات غايـــة فى الأهميـــة

أدوات المطبخ والسعة المستعملة فى الكتاب هى أدوات مخصوصة وموجودة فى كل مطبخ .

فالكوب: هو كوب الماء العادى: وملعقة الطعام: هى ملعقة الأكل العادية. . والملعقة الصغيرة: هى ملعقة شاى .

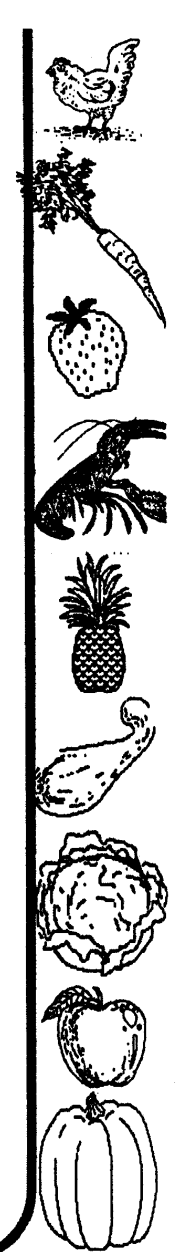
عزيزتى ... ست البيت

- انتبهى -

ملعقة صغيرة من الملح أو السكر فهذا يعنى ملعقة مسطحة من السكر وليس ملعقة ملآنة . وهذا القول ينطبق على الكوب وملعقة الطعام فكل المقادير الموجـودة فى الملاعق والأكواب يجب أن تسطح بالسكين قبل إضافتها .

- تذكرى -

باقة الأعشاب : عبارة عن مجموعتين من الأعشاب كالبقدونس وورق الغار وقليل من أوراق الزعتر موضوعة فى قطعة صغيرة من قماش الشاش وتستعمل هذه الباقة عادة فى الحساء لإعطائه نكهة لذيذة .



دونى عندك فى مفكرة صغيرة

ملعقة صغيرة = ثلث ملعقة طعام .

ملعقة طعام = ثلاث ملاعق صغيرة .

ملعقتا طعام = أونسة واحدة للسوائل .

أربع ملاعق طعام = ربع كوب .

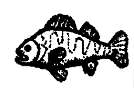
خمس ملاعق طعام ـ وثلث ملعقة طعام = ثلث كوب .

ثمانى ملاعق طعام = نصف كوب .

ستٌ عشرة ملعقة طعام = كوب واحد أو ثمانى أونسات .

ثمانى ملاعق طعام = فنجان شاى .

ثلاثة أثمان الكوب = ربع كوب من ملعقتى طعام .






فى جهازك يا عروسة

إياك أن تنسى أدوات مطبخك حتى لا تحتاجى لجيرانك فى أول أيام حياتك وهذه الأدوات لا مفر من وجودها مثل :

١ ـ سكين لتقشير الخضر .

٢ ـ سكين لتقطيع الخضر .

٣ ـ سكين ذات حد مرن لتقطيع اللحم إلى شرائح .

٤ ـ سكين حادة كالمنشار .

٥ ـ سكين فولاذى لشحذ السكاكين .

٦ ـ سكين مسطح .

٧ ـ مقص للمطبخ .

٨ ـ منشار لـ « اللحم » .

٩ ـ ملعقة خشبية ذات يد طويلة .

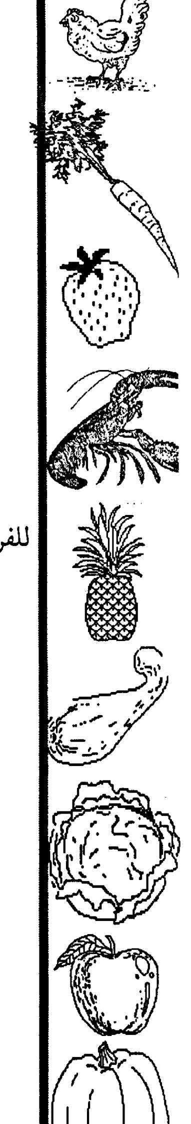
١٠ ـ ملعقة مسطحة كبيرة للبيض .

١١ ـ ملعقة مسطحة صغيرة للبيض .

١٢ ـ سكين مسننة لتقطيع الخبز .

١٣ ـ مخفقة للبيض .

١٤ ـ لوح خشبى كبير لتقطيع الخضر واللحم .



١٥ ـ مخفقة دورانية للبيض .

١٦ ـ مغرفة .

١٧ ـ مقشرة للخضار .

١٨ ـ مبشرة للبصل .

١٩ ـ قوالب للجيلى .

للفـــرن

أشياء هامة جدًا يجب أن تشتريها لتستعمل أوانى وقطاعات للفرن أهمها:

١ـ صوان لخبز الكعك .

٢ ـ صوان للفرن .

٣ ـ رف حديدى يبرد عليه الجاتوه .

٤ ـ أوان زجاجية خاصة بالفرن .

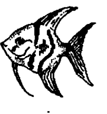
٥ ـ وعاء معدنى ذو جوانب متحركة .

٦ ـ أطباق للفطائر بأحجام مختلفة .

٧ ـ وعاء معدنى للجاتوه ذو قاعدة متحركة .

٨ ـ قوالب للجاتوه .

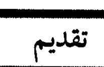
٩ ـ قوالب للتارت .



١٠ ـ قوالب للسوفليه .

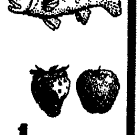


١١ ـ قوالب للفطائر .



تقديم

سألتنى ريهام ابنتى الكبرى ـ لماذا لا تقدمى خبرتك فى الطعام يا ماما . . . ؟ لقد كتبت فى كل الموضوعات التى تهم المرأة العصرية كتبت عن أحلامها وطموحها وقضاياها . . . وابتعدت عن اهتماماتها الأساسية فى إعداد الطعام .

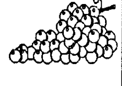


وأضافت رويدًا . . . نريد أن نقول لكل أصحابنا : إن ماما تهتم بنا وبطعامنا فى خضم مشاغلها وكتاباتها المستفيضة للمرأة .



وقالت الصغيرة رنا . . . :

ماما نحن نحب أن تهتمى بنا أكثر من مشاغلك كشاعرة وأديبة ولابد أن تضعى لنا كتابا يعلمنا الطبيخ في المستقبل .

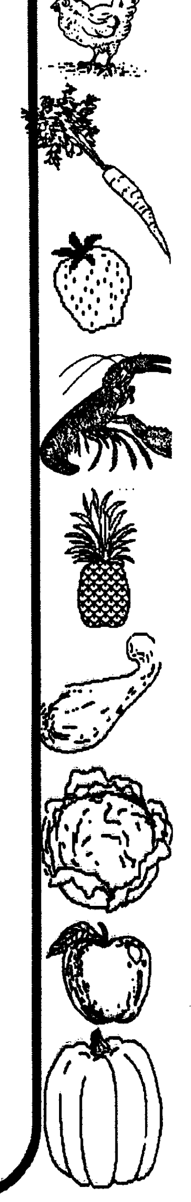












معلومـــات

الحساء خلاصة الفيتامينات

ويجب أن يضاف إلى الحساء كافة أنواع التوابل عند التقديم .

أطول مدة ممكنة لحفظ الحساء: هى أربع أشهر .

جميلة زمانى

مع الشوربة اليونانى

وغالبا ما تتكون من الأرز واللحمة الضانى .

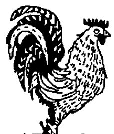
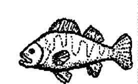
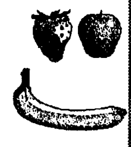


جميع أنواع الشوربة

الحساء غذاء

العظماء








حساء لحم الضأن والأرز

المقادير :

٦٠٠ جم لحم ضأن ـ ١٥٠ جرام أرز .

٢ جزرة ـ حزمة كرفس .

بصلة صغيرة ـ بقدونس .

فص ثوم ـ ليمونتان ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات .

طريقة التحضير

ـ ضعى اللحم الضأن فى حلة (يمكن أن يستبدل الدجاج بلحم الضأن) ثم غطيه بالماء المملح وعطريه بالخضر .

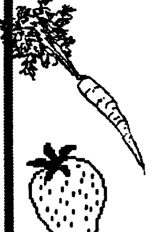
ـ عندما ينضج اللحم ، ضعى البهريز فى حلة أخرى وارفعيه على النار.

ـ صبى الأرز فى البهريز واتركيه لينضج مدة تتراوح ما بين ١٦ ، ١٧ دقيقة .

ـ اضربى البيض بشوكة وأضيفى إليه عصير ليمونة ومن الممكن إضافة بضع ملاعق زبادى .

ـ أضيفى إلى خليط البيض رويدًا . . . رويدًا قليلا من البهريز المستخدم فى طهى الأرز وبعد تمام نضج الأرز انزعيه من على النار وأضيفى خليط البيض المخفوق مع التقليب بشدة .

ـ صبى هذا الحساء فى أطباق معدة لذلك تمتاز بالعمق مع

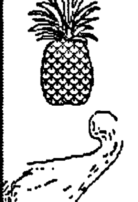


ليمونة خضراء.

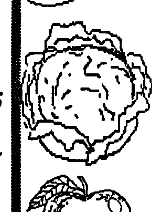
هذا الحساء مفيد جدًا ويقدمه اليونانيون فى أيام الصيف مخصوص .



حطة يا بطة ... فلفل شطة

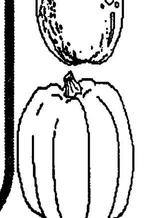


تسأل ربة البيت ما هى أهم أنواع التوابل التى تجعل الجيران يشمون رائحة طعامى لدرجة الغيرة من طبيخى ؟.



والإجابة : اذهبى للعطار واشترى .

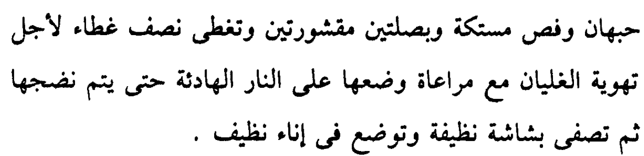
- بهارات مدقوقة - جوز الطيب - جنزبيل - حبهان - حبة البركة - سمسم - قرفة - كمون - فلفل أسمر - نعناع - كزبرة - مستكة - كراوية - زعفران .



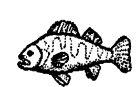
وتسأل ربة بيت أخرى :

ما هى الطريقة المثلى لعمل الشوربة؟ .

والإجابة : نحضر العظم وقواطع اللحم حسب الطلب ثم تغسل بالماء البارد ثم تترك مدة ربع ساعة فى الماء البارد ثم يعاد غسلها وتوضع فى إناء مع تغطيته بماء بارد ويوضع على النار حتي يغلى غلية واحدة ثم نرفعه ونغير ماءه ونغسله مرة أخرى بالماء البارد جيدا ثم يعاد علي النار مع مراعاة تغطيته بالماء البارد كالسابق ويترك حتى يغلى مع رفع ما يتجمع علي وجهه من الرغوة ثم يضاف له حزمة خضار مكونة من كرفس وكرات وجزر وورقة رندى وفصين

حبهان وفص مستكة وبصلتين مقشورتين وتغطى نصف غطاء لأجل تهوية الغليان مع مراعاة وضعها على النار الهادئة حتى يتم نضجها ثم تصفى بشاشة نظيفة وتوضع فى إناء نظيف .

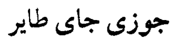



ملحوظة من أجل شوربة لذيذة



حزمة خضار الشوربة التى تضاف لعموم المسلوقات هى تتكون من :

جزر ـ وكرات ـ وكرفس ـ وورق رندى وتحزم بدوبارة وتوضع فى كل أنواع المسلوقات .



جوزى جاى طاير

من أول الشارع

عشان

شوربة الكوارع



لكى تحضرى شوربة الكوارع عليك باتباع الخطوات الآتية :




ـ أحضرى رجل كارع ضأن مقطع إلى أجزاء متوسطة الحجم.

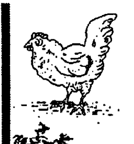
ـ تنظف جيدًا ويحرق الشعر الرفيع بالسبرتو .




ـ تنظيف ما بين الأظلاف وإزالة أى نوع من أنواع الأوساخ .

ـ تنقع فى الماء البارد مدة نصف ساعة على الأقل مع مراعاة تغيير الماء مرتين أو ثلاثا وإعادة غسلها ثم توضع فى حلة وتغمر





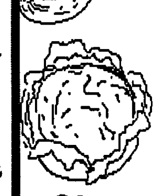
بالماء ثم توضع على النار حتى تغلى ويرفع عنها الرغوة على وجه الماء ويضاف لها حزمة خضار وبصلتان وفصان من الحبهان وتوضع علي نار هادئة حتى تنضج ويقدم الحساء ساخنًا .



حساء اللحم لأجل التسوربة

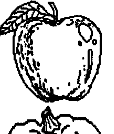
المقادير :

كيلو لحم ضأن ـ حزمة خضار .



بصلتين ـ فصين حبهان .

فص مستكة .



الطريقة :

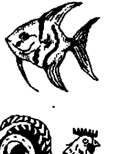
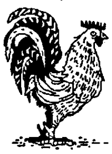
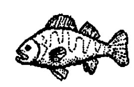
ـ يغسل اللحم والعظم وينقعان فى الماء مدة ربع ساعة ثم يغسلان ثانيًا ويوضعان فى حلة ويغطيان بالماء البارد ويوضعان على النار حتى يغليان غلية واحدة وترفعهما على النار ويبردان ويغسلان غسلاً جيدًا .

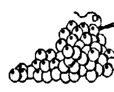


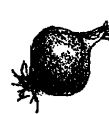
ـ يوضع اللحم فى إناء ثم تضاف إليهما: حزمة خضار شوربة: وبصلتين وفصين حبهان وفص مستكة .

ـ توضع على نار متوسطة مغطاة نصف تغطية لأجل تهوية البخار مدة ثلاث ساعات .

هذا الحساء يستعمل من جميع أنواع الشوربة التى باللحم .





اعلمى أن

ـ الشوربة تنقسم إلى أربعة أقسام :

النوع الأول : ويقال له : خلاصة الفراخ وخلاصة اللحم .

النوع الثانى : ويقال له: شوربة بالتربية سواء كانت من اللحم أو من الفراخ .

ـ يجب أن توضع اللحم علي نار هادئة .

ـ يجب أن تضاف إليها البهارات اللازمة .

ـ البصل والطماطم لهما نكهة خاصة للشوربة .

ـ الليمون الأخضر . . . إضافته للحساء نوع خاص من المزاج

خلاصة الفراخ

المقادير :

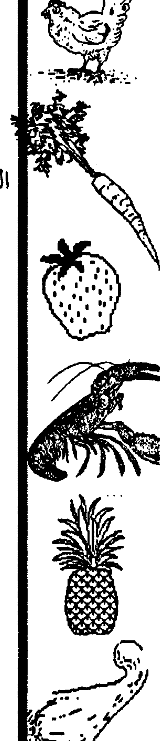
٤ كوب من بهريز الفراخ .

نصف كيلو لحمة مفرومة .

أجنحة فراخ .

بياض أربع بيضات .

توضع اللحمة مع البهريز مع إضافة نصف كيلو لحمة مفرومة حتى تنضج بعد إضافة الأجنحة وبياض البيض .



يمكنك إضافة بعض الخضراوات الطازجة .

تقدم ساخنة .

من الممكن أن يوضع البهاريز مثلجًا فى ثلاجة ليكون تحت الطلب .

يمكنك إضافة

شعرية . . . لسان عصفور

أرز . . .

يسلق الأرز فى البهريز ويصفى - يوضع مع خلاصة الفراخ .

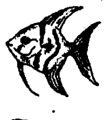
قالوا عن المرأة :

اطبخى يا جارية

قالت: كلف يا سيدى



يضرب هذا المثل بأن إمكانيات المرأة المادية ترتبط بما ينفقه الزوج لذلك ليس المطلوب من الزوج أن يطالب زوجته بالطبخ الكثير طالما أن إمكاناته المادية محدودة وإلا سيجعلها دائما تغيظه وتردد على مسامعه كلما سنحت الفرصة هذا المثل الذى يتسبب فى الخناقات الزوجية .




أمان ... يا لا لالى

شوربة على الطريقة العثمالى

المقادير :



٤ كوب بهريز فراخ أو لحم .

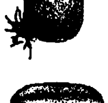
الطريقة :




يوضع على النار ثم تحضر سلطانية ونضع فيها صفار ثلاث بيضات وملعقتين من الدقيق وعصير ليمونتين وثلاث ملاعق لبن مخمر ويخفق جيدا ويصفى من الشوائب وعند الطلب يمزج مع البهريز المغلى ويوضع على النار إلى أن يبدأ بالغليان ويرفع عن النار وتصفى وتقدم ساخنة .




ما ليش عزيز ـ غير شوربة البهريز




شوربة البهريز عبارة عن لحم مسلوق أو فراخ على حسب الطلب ثم تجهز اللحم. أو الفراخ وتسويها كما هو موضح فى أنواع بهريز اللحوم وبهريز الفراخ فإن كانت من اللحم تصفى أولاً بشاشة وتوضع فى إناء نظيف ويوضع داخلها اللحم وملح البهريز دائما يكون قليلا وتقدم اللحمة داخلها بدون أن يضاف إليها شىء وينظف الدهن الموجود على الشوربة .



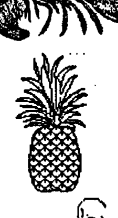
إذا كان البهريز بالأرز يغسل الأرز ويسوى داخل البهريز وإن



كان بالشعرية فتسلق أولا نصف سلق وتبرد وتوضع ليكمل نضجها فى البهريز هذا إذا كان بالأرز أو الشعرية .

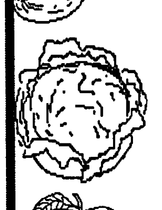
وإذا كانت شوربة بهريز الخضار .

نجهز مقدارا من الكرفس ـ الأبيض ـ والكرات ـ والبطاطس والكوسة والفاصوليا الخضراء والجزر وتقطع قطعا صغيرة متساوية ، وتسوى مع الفرخة أو اللحم وعند إتمام تسويتها يضبط ملحها وينظف الدهن من على وجه الشوربة وتقدم ساخنة مع الليمون .



شوربة البطاطس

ع البساطة . . . البساطة وياعينى على البطاطس



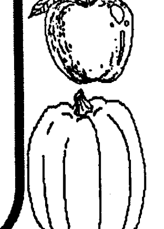
المقادير :

٣٥٠ جم بصل .

٤٥ جم زبدة .

٤٥ جم بطاطس مقشرة ومقطعة .

اثنين ونصف فنجان ماء أو ماء سلق دجاج .



ملح ـ بهار ـ فلفل .

نصف فنجان حليب .

٣ ملاعق كريمة أو ٣٠ جم زبدة .

بقدونس مفروم ـ خبز مقطع ومشوى .







طريقة التحضير :

يغسل البصل ثم يلقى إليه البقدونس .

تذاب الزبدة ويضاف إليها البصل والبطاطس وتحرك جيدا لمدة ٥ دقائق وتغطى وتوضع على النار لمدة ٢٠ دقيقة قبل أن تصب يضاف إليها الحليب ويترك على النار ليغلى غلوة واحدة .

وعندما يزاح عن النار يضاف إليها الكريمة وترش بالبقدونس ويقدم الخبز لوحده .

مهما لف... ومهما دار

هايجى.. يشرب شوربة خضار

المقادير :

٢ جزرة كبيرة مفرومة ناعمة .

٤٥٠ جم بطاطس مفرومة ناعمة .

ثلاثة فنجانين وثلاثة أرباع فنجان ماء .

ملح وسكر كافيات حسب الطلب .

ثلاث ملاعق كبيرة كريم (وجه الحليب) .

قليل من الكرفس المفروم جيداً .

للزينة ـ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم .

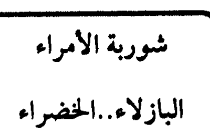


طريقة التحضير :

تذاب الزبدة فى الإناء .

ويضاف إليها الجزر وتحرك فوق نار هادئة حتى يمتص الزبدة بأجمعها (وهذا هو سر شوربة الخضار الجيدة) ثم يضاف إليها البطاطس والكرفس وتحرك ثم يضاف إليها الماء والملح والسكر وتغطى وتترك لمدة ٣٠ دقيقة ثم ترفع على النار وإذا كانت سميكة يضاف إليها قليل من الحليب وقليل من الملح وقبل السكب مباشرة يضاف إليها الكريم والبقدونس .





شوربة الأمراء

البازلاء..الخضراء



المقادير :

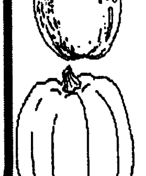
١ـ مدة التحضير من ٥ ـ ١٥ دقيقة .

٢ ـ مدة الطبخ ٢٠ دقيقة . ٣ ـ عدد الأشخاص ٣ ـ ٤ .



٤٥٠ جم بازلاء مقشرة خضراء . ٥٠ جم زبدة ـ بصل .

٦ ورقات خس مفرومة ناعمة .



١ ملعقة شاى ملح .

نصف ملعقة شاى سكر . ٣ فنجاين ماء .

(للزينة بضعة حبات من البازلاء المطبوخة) .










طريقة التحضير :

- يغسل البصل ثم يوضع فى الزبدة على نار هادئة حتى يصفر ثم يضاف الخس والبازلاء والملح والسكر .

- أضيفى قليلا ، لتر بهريز سبق إعداده عن طريق إذابة باكو حساء اللحم المجفف فى الماء المغلى (وإذا كان لديك بهريز لحم جاهز يمكنك استخدامه بدلاً من الحساء المجفف .

- قلبى الخليط وهو على نار هادئة إلى أن تحصلى على سائل كريمى واستمرى فى التقليب لمدة دقائق قليلة .

- قطعى جبن الثلاجة إلى مكعبات صغيرة جدًا ثم ابشرى الجبن الفلمنك وافري الكرفس ناعماً .

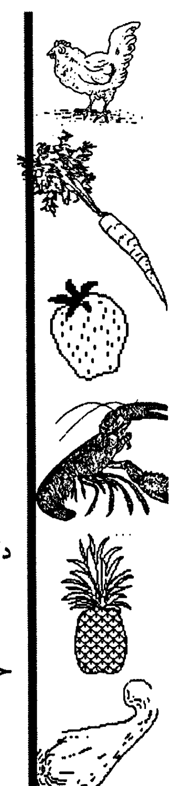
- وفى اللحظات الأخيرة من غلى هذه الكريمة أضيفى إليها الأنواع الثلاثة من الجبن ، والكرفس المفرى ثم ذرة فلفل وقلبى الكريمة لتختلط المقادير جميعها بعضها ببعض .

- صبى هذا الحساء فى السلطانية الخاصة وقدميه على الفور ساخنا .

- وفى استطاعتك - إذا شئت أن تقدمى حساء الجبن هذا مع مكعبات من شرائح الخبز المقلية فى الزبد أو المحمصة فى الفرن .

ملحوظة :

للحفاظ على لون البازلاء الأخضر توضع فى ماء السلق بى كربونات الصوديوم(جرام لكل ثلاثة لترات ماء) .



شوربة بازلاء ناشفة

- نصف كيلو بازلاء مدشوشة .
- ملعقتان من السمن .
- بصل .
- كرافس ـ كرات .

الطريقة :

١ ـ تغسل البازلاء غسلاً جيداً ثم توضع فى إناء لنقعها ١٥ دقيقة .

٢ ـ تشوح البصلة والكرافس فى السمن ثم يصب عليهما حساء اللحم أو الفراخ وتسوى .

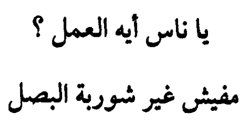
٣ ـ تغسل البازلاء وتسلق على نار هادئة .

٤ ـ توضع البازلاء مع حساء اللحم أو الفراخ على النار حتى تصير سميكة .

٥ ـ يضاف لها أربع ملاعق كريمة طازجة .

٦ ـ تغرف فى سلطانية وتقدم فى الحال ويقدم معها فى إناء آخر قلب خبز إفرنجى مقطع قطعًا صغيرة محمرة بالمسلى .





يا ناس أيه العمل ؟

مفيش غير شوربة البصل

المقادير :

- كيلو بصل .
- سمن أو زبدة .
- ورقة رندى .
- ملح ـ وفلفل .



- يقطع البصل قطعا رفيعة ثم تدعك بالملح والفلفل جيدًا لإزالة رائحة البصل ثم يغلى بالماء ويصفى فى المصفاة .
- يوضع مرة أخرى في الإناء مع إضافة ثلاث ملاعق مسلى ويلف على نار هادئة وتضيف له ورقة رندى .



إياك تفكر

إليك يا عزيزى شوربة الفول الأخضر



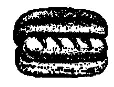
المقادير :

- كيلو فول أخضر .
- ربع كيلو فلفل أخضر ـ زيت .
- كرافس ـ سمن ـ ثوم .
- زعفران ـ بصل ـ بهارات .
- بهريز لحم أو فراخ .





الطريقة :



- يقشر الفول الأخضر ثم يسلق . . ويقشر .
- يشوح البصل فى السمن ثم يوضع الفول مهروسا مع التقليب مع إضافة البهريز .



- يدق الثوم مع البقدونس ثم يحمر فى الزيت .
- توضع البهارات مع الفلفل الأخضر بعد تقطيعه .
- يصفى الخليط ويقدم ساخنا .

وبالهنا والشفا

يبقى ما عنديش نظر
لو ما شربتش شوربة جزر

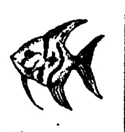
المقادير :

- كيلو جزر .
- ربع كوب زبدة .
- ٢ كوب بهريز لحمة أو فراخ .

الطريقة :

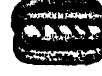
يقطع الجزر قطعا صغيرة ثم يوضع فى إناء على النار وبعد أن تغلى غليتين يضاف لها الزبدة والبهريز وتوضع على نار هادئة .

بعد أن تنضج تصفى بالمنخل ويضاف لها قليلا من الشوربة ثم ترفع على النار ويتم ضبط ملحها ويضاف لها ثلاث ملاعق كريمة مع ملعقة من الزبدة وخفقها بالسلك وعند الطلب يصفى من الشنوار ويقدم فى الحال ويمكن أن يضاف لها البطاطس بدلا من الأرز .








اتفضلى يا ست الدار

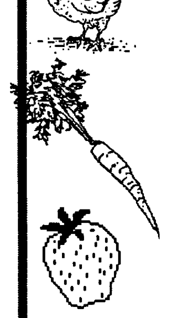
أحلى شوربة خضار

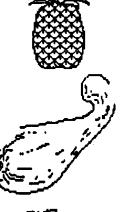
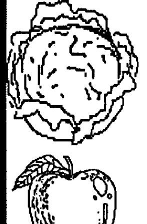
المقادير :

- نصف كيلو لحمة .
- ربع كيلو فاصوليا .
- ربع كيلو طماطم .
- ربع كيلو جزر .
- بصلة .
- ربع كيلو بطاطس .
- ملعقة ملح - فلفل أسود - بهارات .
- ملعقتان زبدة .

الطريقة :

- تغسل الخضار جيدا ثم تقطع قطعا صغيرة .
- تسلق اللحمة بعد تقطيعها قطعا صغيرة .
- تقلب الخضار بالزبدة بعد رشها بالملح والبهارات .
- تضاف اللحمة مع المرقة على الخضار .
- يترك الخليط على النار لمدة ٤٥ دقيقة على نار هادئة حتى ينضج .




عشان أنا عصرية

ها قدم شوربة بالشعرية

المقادير :

- نصف كيلو كفتة . - كوب شعرية .
- مكعب مرقة . - رشة ملح .
- رشة بهارات . - ملعقة حب هيل .
- ٦ أكواب ماء ، قليل من السمن .

الطريقة :

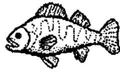
- تشكل الكفتة كرات ثم تقلى فى السمن .
- حمرى الشعرية قليلا على النار .
- اغلى الماء على النار ثم أضيفى لها الكفتة والشعرية المحمصة.
- أضيفى البهارات والهيل .
- اتركى الحساء على النار لمدة ٤٥ دقيقة على نار هادئة .
- من الممكن إضافة قليل من البقدونس المفروم .

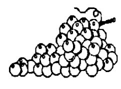
إللى ما يعرفش يقول

شوربة عدس

المقادير :

- كوب عدس مجروش . - ٦ أكواب ماء .





- رشة ملح - طماطم - بصل . - ٤ فصوص ثوم .
- ملعقتا كمون . - حبة بطاطس صغيرة .
- مكعب مرقة .

الطريقة :

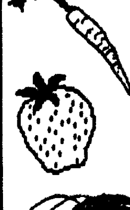
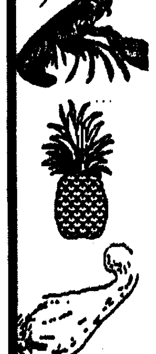
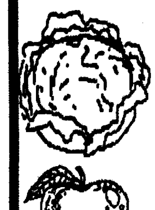
- بعد تنقية العدس اغسليه بالماء البارد .
- ضعى العدس على النار واغمريه بالماء .
- أضيفى للعدس الثوم والبصل والطماطم والبطاطس .
- بعد نضج العدس ارفعيه عن النار .
- اطبخى العدس بعصير الطماطم .
- صفى العدس بعد طحنه وذلك بأن تديرى العدس من وعاء إلى وعاء حتى تتأكدى من عدم وجود حصاة لأن الحصاة تبقى فى قاع الإناء واغسلى الوعاء فى كل مرة .
- ضعي المزيج وأضيفى له مكعب مرقة مع البهارات .
- اتركى المزيج على النار لمدة نصف ساعة .

زى الفريك ... ما يحبش شريك

شوربة الفريك

المقادير :

- كوب من الفريك .
- ٢ كوب من خلاصة الدجاج أو اللحم .


- رشة ملح .

الطريقة :

- اغسلى الفريك بعد تنقيته من الأوساخ والحصى .
- اغلى خلاصة الدجاج واللحم علي النار ثم أضيفى إليه الفريك .
- رش الملح على الحساء . .
- اتركى الحساء يغلى على النار الهادئة لمدة ٤٥ دقيقة .

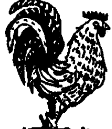
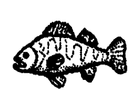
هاتكونى مسرورة مع حساء الطماطم

المقادير :

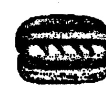
- ٢ كوب بندورة (طماطم) .
- نصف كوب من الأرز .
- ٣ فصوص ثوم .
- ملعقة صغيرة ملح .
- ربع فنجان زيت .

الطريقة :

- اغسلى البندورة (الطماطم) ثم اعصريها .
- اغسلى الأرز وضعيه فى قدر ثم أضيفى إليه عصير الطماطم.
- اتركى المزيج يغلى ثم ضعيه على نار هادئة ورشى الملح .




- دقى الثوم ثم حمرية بالزيت .
- أضيفى الثوم إلى الخليط .
- اتركى الحساء علي النار لمدة ١٠ دقائق .

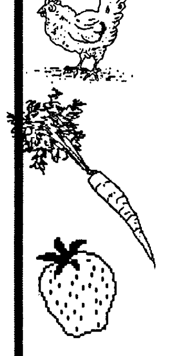
فعلا ... أنا محتاج
لشوربة الدجاج

المقادير :

دجاجة صغيرة . نصف كيلو شعرية ناعمة .
ثمانية أكواب من الماء البارد . بصلة واحدة .
فلفل ، بهارات ، ملح ، كرافس .
بقدونس مفروم ، سمن ، أو زبدة .

الطريقة :

- تنظف الدجاجة وتقطع فى قدر مع الماء البارد والبصلة المقشرة والكرافس وتغطى وتترك على النار لمدة ساعتين .
- تقلى الشعرية المكسرة في السمن على نار معتدلة حتى يصبح لونها ذهبيا ثم ترفع حالا عن النار .
- يصفى مرق الدجاج ويضاف إلى المكرونة المقلية ويترك علي نار معتدلة مدة ربع ساعة .
- تضاف قطع صغيرة من الدجاج إلى الحساء المصفى ويزين بالبقدونس ثم يقدم .

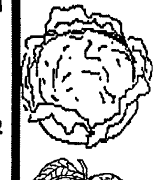



حساء الكونسومية

خلانى ميّه الميّه

المقادير :

- جزرة واحدة . - قليل من الكرافس .
- ٤ رؤوس بندورة (طماطم) حمراء ناضجة .
- بياض بيضتين .
- نصف كيلو من اللحم المفروم الخالى من الدهن .
- ثمانية أكواب من خلاصة اللحم .
- ثلاثة أرباع كوب من الماء البارد .
- فلفل أسمر ـ ملعقة طعام خل .

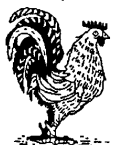

الطريقة :

- تقشر الجزرة وتغسل مع الكرافس والطماطم ثم يقطع جميع الخضار قطعا صغيرة .

- تخلط هذه الخضراوات مع بياض بيضتين فى وعاء كبير ثم يضاف إليها اللحم المفروم والماء وتحرك جميع المقادير جيداً .

- تضاف خلاصة اللحم إلى خليط الخضار وتحرك المقادير على النار حتى تبدأ بالغليان .

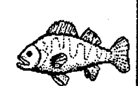
- يتابع تحريك المزيج حتى تظهر رغوة أو زَبَدٌ كثيف ثم تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة ساعة ونصف بدون

تحريك .

ـ عند انتهاء المدة يصفى الحساء فى مصفاة مثبتة فوق وعاء كبير من حبوب الفلفل الأسود .

ـ يعاد تسخين الحساء ويضاف إليه الملح والتوابل حسب الرغبة.



الكمية تكفى ٨ أشخاص .



بصراحة إنت ملك

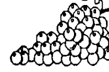
مع شوربة السمك



المقادير :

١ ـ كيلو سمك بلطى طازج .

٢ ـ خضار بقدونس. . وكرافس. . وجزر .



٣ ـ ورق لورة + قرفة .



٤ ـ نصف كيلو بصل + زيت .



٥ ـ ملح ـ فلفل ـ كمون ـ حبهان .

الطريقة :



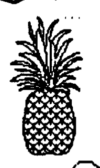
ـ تفرم البصلة جيدا ثم يوضع عليها الملح والفلفل والكمون .

ـ يقدح الزيت فى الإناء المعد لطهى السمك .



ـ يشوح فيه البصل المفروم دون أن يصفر ثم يوضع معه الماء .








- يترك المزيج على النار حتي تشم رائحة البصل .
- يوضع السمك فى الماء المغلى بالبصل مع وضع بعض الحبهان .
- يترك لمدة ربع ساعة على النار .
- يقدم مع سلاطة خضراء وليمونة كبيرة .

وألف هنا

طابخة لك إيه
حذر ... فذر ؟
بالتأكيد شوربة بنجر

المقادير :

١ ـ نصف كيلو بنجر .   ٢ ـ نصف كيلو بصل .

٣ ـ ٣ فصوص ثوم + ٣ كيلو بيون .

٤ ـ فلفل أسود ـ ملح .   ٥ ـ ١٥٠ جرام زبدة .

الطريقة :

أولا : تضع إناء على النار ويقطع البنجر بعد تنظيفه جيدا ثم يرفع على النار حتي ينضج جيدا .

ثانيا : تحضر إناء آخر تضع فيه الزبدة وتضيف إليه البصل المفروم ثم الثوم والملح والفلفل ويرفع على النار ويقلب حتى

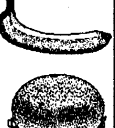
يصفر لونه ثم تضيف إليه البيون ثم نحضر البنجر ونقوم بهرسه فى خلاط ـ ثم تصفيه بمصفاة سلك بعد ذلك نضيفه إلى البيون ويغلى لمدة نصف ساعة على الأقل ثم نرفعه عليي النار ويقدم وقت الطلب .

من حساء الشعوب

شوربة ديجافير ... شوربة فرنسية

عزيزة جدًا عليّه

المقادير :



- بيون دجاج ٢ لتر .
- ثمن كيلو نشا .
- ربع كيلو كريمة لبانى .
- نصف دجاجة ـ ملح وفلفل .



الطريقة :

- تحضر إناء ويوضع به البيون ويرفع على النار ويترك حتي يتم درجة غليانه جيد .

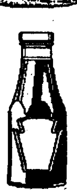


- نحضر النشا ويرب فى فنجان ماء بارد وعندما يغلى البيون يضاف إليه الملح والفلفل .

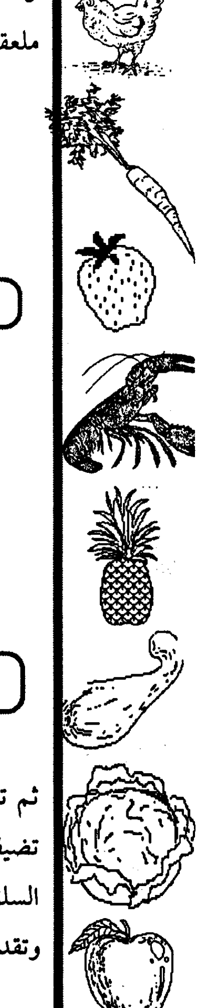


- ثم تضاف النشا المربوب على البيون وهو على النار مع مراعاة التقليب السريع بمضرب سلك ثم بعد ذلك يترك لمدة تتراوح ما بين ١٠ دقائق إلى ربع ساعة على النار وتكون هادئة جدًا . . جدًا ثم بعد ذلك ترفع من على النار ثم تحضر الدجاج المخلى وهى نصف دجاجة تقوم بتقطيعها جيدا مكعبات صغيرة وتسلق جيدا





وعند تقديم طبق الشوربة يرش عليه ملعقة صغيرة دجاج مخلى مع ملعقة صغيرة كريمة لبانى ثم تقدم وجبة شهية .



آه ... يا ولاد إيه

طابخين شوربة برونيه

المقادير :

١ ـ كيلو ونصف بسلة خضراء .   ٢ ـ نصف كيلو بصل .

٣ ـ ٥ فصوص ثوم .

٤ ـ بيون لحم ضانى ٣ كيلو ونصف .

٥ ـ حبهان ـ فلفل ـ ملح .   ٦ ـ نصف كيلو طماطم .

٧ ـ حزمة كرفس مفروم .   ٨ ـ ٥٠ جرام زبدة .

الطريقة :

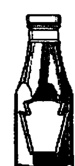
تحضر إناء وتضع بداخله الزبدة مع البصل والثوم وتحمر جيدا ثم تضيف إليه كمية الطماطم المعصورة والحبهان والملح والفلفل ثم تضيف إليه البيون المصفى وبعد ذلك تسلق البسلة والكرفس وبعد السلق تقوم بهرسها جيدا وتصفى وتضاف إلى الخليط السابق عمله وتقدم ساخنة وقت الطلب .











يا هنانا ... يا هنانا
مع شوربة إجبتيانا

المقادير :

١ ـ نصف كيلو لسان عصفور .

٢ ـ ٤ كيلو بيون لحم بتلو .

٣ ـ بصل مقطع حلقات .　　٤ ـ جزر مقطع رفيع .

٥ ـ ملح ـ فلفل .　　٦ ـ ١٥٠ جرام زبدة .

الطريقة :

تحضر إناء وتضع فيه الزبدة مع البصل ولسان العصفور ويرفع على النار وتقلب حتى يعطيك لونًا أصفر مقبولا ثم تضيف إليه الجزر وبعدها بخمسة دقائق تضيف البيون ثم نتركه لمدة نصف ساعة على النار ثم ترفعه من عليها وتعطيها الملح والفلفل وتقدم بعد ذلك .

لوكنت ... دايخ
اشرب شوربة سبانخ

المقادير :

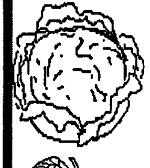
ـ نصف كيلو سبانخ .

ـ نصف كيلو كفتة (لحمة مفرومة مع البصلة والبقدونس) .

ـ نصف ملعقة ملح .　　ـ ثلاث ملاعق دقيق .

ـ حب هيل .　　ـ قليل من السمن .




الطريقة :

- بعد تنظيف السبانخ من الأوساخ تغسل جيدا وتصفى من الماء.
- اقلى اللحمة المفرومة المشكلة بطريقة الكرات الصغيرة .
- قلبى الدقيق بقليل من السمن .
- ضعى كوبى ماء علي النار ثم أضيفى البهارات والملح عليها .
- أضيفى كرات اللحمة إلى الماء حتى تغلى جيدا .
- أضيفى السبانخ إلى اللحمة ثم اتركيها لمدة ١٠ دقائق .

بعدك ما فيش

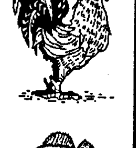
يا شوربة الجريش

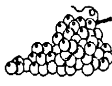
المقادير :

- نصف كيلو لحم موزة من الفخذ مقطع وعظم مكسر .
- ٢ كوب ماء . - ماء كافى لقلى اللحم (٦ أكواب) .
- ٢ ملعقة أكل زبدة . - ملعقتا أكل دقيق .
- نصف كوب جريش . - بصلة صغيرة مفرومة .
- ملح وفلفل حسب الرغبة .

الطريقة :

- يغلى اللحم فى الماء ويحتفظ بمقدار كوبين ونصف ، ثلاثة







أكواب خلاصة اللحم .

ـ تسيح الزبدة على النار ويقلب فيها البصل والثوم حتى تلين ثم يضاف اللحم ويقلب حتى يشقر لونه ثم يرفع .

ـ يضاف الدقيق مع التحريك المستمر ثم تضاف الخلاصة الممزوجة بالماء والجريش ويحرك المزيج حتى يغلى ثم تخفف النار .

ـ يضاف الحليب واللحم والملح والفلفل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة .

شوربة الحلوين

شوربة البازلاء بالعجين

المقادير :

ـ نصف كيلو بازلاء . ـ ٢٠٠ جرام من الطحين .

ـ ٢ بيضة ـ ملح .

ـ واحد ونصف لتر من مرقة الدجاج أو البقر .

٣ ملاعق من جبنة البارموزان .

الطريقة :

ـ اعجنى الطحين مع البيض مدة عشر دقائق أو ربع ساعة تقريبا .

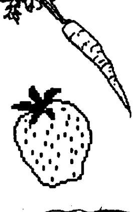
ـ مدى العجينة على طاولة واجعليها رقيقة ثم قطعيها إلى مستطيلات صغيرة .

ـ سخنى المرقة وعندما تبدأ بالغليان ضعى فيها البازلاء واغليها



عشرين دقيقة .

ـ بعـد ذلك أضيفى العـجينة المقطعة وابـعديها عن النار عندما تبدأ بالغليان.



ـ اسكبى الكل فى إناء التقديم وقدميها مع جبنة البارموزان المبشورة .



فى الراحة وفى الجاية

شوربة بالكريمة الملكية

المقادير :

٥٠٠ جرام من السبانخ . ٢٠٠ جرام من الحليب .

٣٠ جرام من الطحين . ٣٠ جرام من الزبدة .

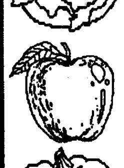
واحد وربع لتر من مرقة الدجاج . ٣ بيضات .



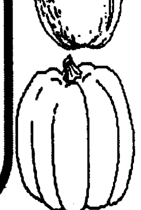
٣ ملاعق من جبنة البارموزان المبشورة .

جوزة الطيب ـ ملح ـ وفلفل .

طريقة التحضير :



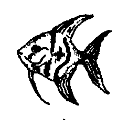
ـ اطهى السبانخ ثم صفيها واهرسيها لتتحول إلى بوريه ثم ضعيها فى إناء .



ـ فى إناء صغير ضعى ٢٥ جرام من الزبدة مع الطحين وامزجى جيدا بالملعقة الخشبية .

ـ أضيفى الحليب مع الاستمرار فى التقليب بضع دقائق .

ـ بعد ذلك اسكبى هذا المزيج فوق السبانخ وحركى جيداً .





- فى فنجان اخفقى البيض بالشوكة وأضيفيه إلى السبانخ بعد أن يبرد .
- امزجى جيدا ورشى الملح والفلفل وجوز الطيب .
- اسكبى ذلك فى إناء مدهون بالزبدة واطهيه بحمام مائى .
- ينتهى الطهى ويتم النضج عندما تغمسين سكينا فى العجينة وتخرج جافة .



حاجة عظيمة
شوربة البصل بالكريمة



المقادير :

- ٤٠٠ جرام من البصل .
- ١٥٠ جراما من الكريمة الطازجة .
- ١٠٠ جرام من الزبدة .



- طحين .
- فنجان من الحليب .
- بيضتان .

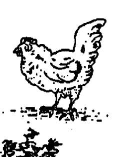
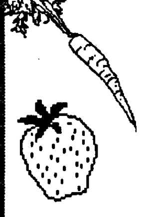


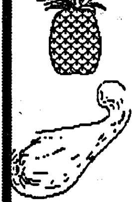
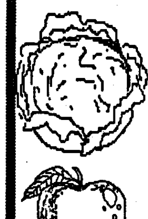
- ٤ ملاعق من جبنة البارموزان المبشورة .



- قطع من الخبز .
- لتر من مرقة الدجاج أو البقر .
- جوز الطيب ـ ملح ـ وفلفل .

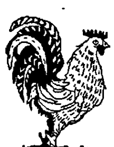



الطريقة :

- قطعى البصل إلى دوائر ناعمة ثم غطيها فى الماء المغلى واتركيها تغلى مدة دقيقتين .
- بعد ذلك ابعديها عن النار .
- ضعى على النار إناء به ٥٠جراما من الزبدة وأضيفى إليها البصل وحمريه .
- رشى عليها ملعقة من الطحين امزجى جيدا ، ضعي قليلا من الحليب واتركى البصل ينضج على نار معتدلة .
- خلال ذلك الوقت إقلى الخبز فى الزبدة الباقية ثم اسكبى فى الإناء الذى ستقدمين فيه الشوربة صفارى البيض والكريم وجبنة البارموزان .
- أضيفى قليلا من الفلفل وجوز الطيب .
- امزجى الخليط جيدا بالشوكة .
- ضعى البصل الناضج فى المصفاة فوق الطنجرة .
- أضيفى المرقة الساخنة واطهيها بضع دقائق .
- اسكبى المرقة فى الإناء الذى يحتوي بقية المقادير .
- قدمى معها قطع الخبز








فى الشوربة ـ إيه الجديد ؟

بالتأكيد شوربة بالسميد ...

المقادير :

- نصف لتر من الحليب .
- جبنة بارموزان مبشورة .
- ٢ بيضة .
- ١٥٠ جرامًا من السميد .
- ملح ـ جوز الطيب .
- ٥٠ جم من الزبدة .

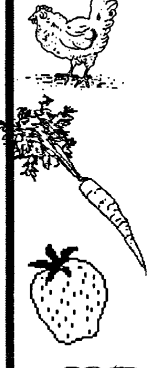
مرقة دجاج أو بقر .

طريقة التحضير :

- اسكبى السميد فى المرقة .
- ضعى الملح واطهي وأنت تحركين .
- ضعى البيض والزبدة ثم رشى جبنة البارموزان وجوز الطيب .
- ادهنى زبدة على قالب سعة لتر واحد ثم اسكبى فيه الخليط وضعيه فى الفرن .
- بعد خروجه من الفرن دعيه يبرد ثم قطعى السميد إلى قطع تختارين شكلها .
- ضعى هذه القطع فى الصحون ثم اسكبى عليها المرقة الساخنة وقدميها .

إنسى اللى فات

واشرب شوربة بالمربعات

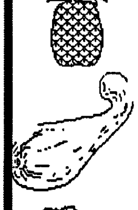


المقادير :

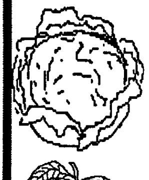
- ١٠٠ جرام من السميد .
- ١ فنجان كبير من الحليب .
- ٢ صفار البيض .
- ١ قطعة زبدة بحجم الجوزة .
- ٢ ملعقة من جبنة البارموزان المبشورة .
- ١ لتر من مرقة الدجاج أو البقر .



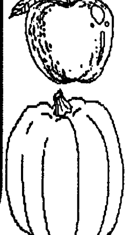
طريقة التحضير :

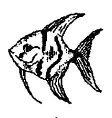


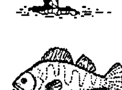
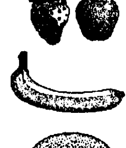
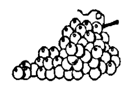
- رشى السميد فى الحليب المغلى .
- رشى الملح واطهى مدة عشرين دقيقة وأنت تحركين .
- ابعدى الإناء عن النار ثم أضيفى الزبدة وجبنة البارموزان وصفار البيض .
- ضعى هذا المزيج على طاولة ثم مديه لتصبح سماكته سنتيمتر واحد تقريبا واتركيه يبرد .



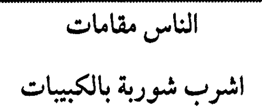
- قطعيه مربعات بسكين مبللة بالماء البارد .
- اغلى المرقة ثم اسكبى فيها المربعات واتركى الكل يغلى بضع دقائق .
- قدميه مباشرة .







المقادير :

- ٢٥ جرامًا من الطحين .
- ٧٥ جرامًا من الزبدة .
- ٢ بيضة .
- ربع لتر من الحليب .
- ٣ ملاعق من جبنة البارموزان المبشورة .
- واحد وربع لتر من مرقة الدجاج أو اللحم .
- زيت ـ ملح .

طريقة التحضير :

ـ عندما تذوب الزبدة أضيفى الطحين ثم امزجى واتركيها على النار حتى تحصلين على عجينة يمكن فصلها بسهولة على أطراف الإناء .

ـ ابعدى العجينة عن النار ودعيها تبرد ثم ضعى فيها بيضة كاملة وصفار بيضة ثم غطيها واتركيها حتى تخمر .

ـ على النار ضعى إناءً عاليًا بشكل كافٍ فيه كثير من الزيت وعندما يغلى إغمسى فيه الكبيبات التى حضرتيها لهذا الغرض اصنعى الكبيبات من العجينة.

ـ حمرى هذه الكريات ثم صفيها وضعيها فى إناء التقديم واسكبى عليها المرقة الساخنة .

بنحبها بجنون

شوربة الأرز بالهليون

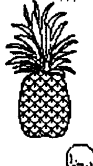
المقادير :

- ٤٠ جرامًا من الهليون . ـ ١٥ جرامًا من الأرز .
- لتر من مرقة الدجاج أو البقر .
- جبنة بارموزان . ـ زبدة ـ ملح .



طريقة التحضير :

- ضعى حلة على النار فيها المرقة .
- قطعى الهليون .



- عندما تغلى المرقة ضعى فيها الهليون وعندما تغلى مرة ثانية ضعى فيها الأرز .
- وقت التقديم أضيفى للشوربة قليلا من الزبدة وجبنة البارموزان .

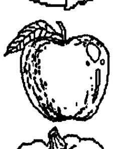


نطلبها فى كل مكان

شوربة بالتلات ألوان

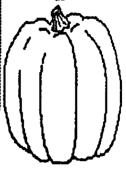
المقادير :

- ١ لتر من مرقة الدجاج أو البقر .

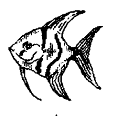
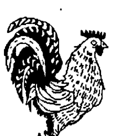
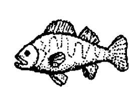
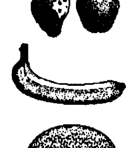


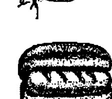
- ١ كرفس ـ كوسا . ـ جزرة ـ ملح ـ فلفل .

طريقة التحضير :



- سخنى المرقة .


- نظفى الخضار وصفيه ثم قطعيه قطعا كعيدان الكبريت وضعيها فى المرقة.

- دعيها تغلى بضع دقائق ثم قدميها ساخنة .

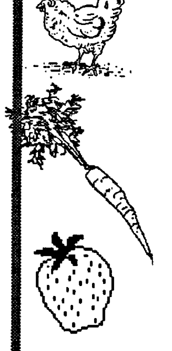
طريقة عصرية لشوربة العدس الحلبية

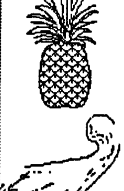
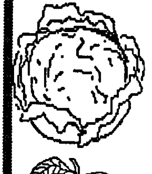
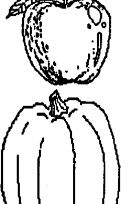
المقادير :

- كوب ونصف عدس مطحون معد للشوربة .
- نصف كيلو لحمة ناعمة .
- فنجان قهوة أرز - بصلة كبيرة - ملح - كمون .
- فليفلة حمراء ناعمة .

طريقة التحضير :

- نغسل العدس جيدا ثم نضع مقدار ثلاثة كئوس ماء على النار مع ملعقة شاى ملح وعندما تبدأ بالغليان نضيف البصلة المفرومة مع ملعقة كمون صغيرة ونترك العدس يغلى حتى ينضج ونكون قد غسلنا الأرز جيدا فنضيف فوقه ويترك حتى يغلى ، نكون قد شوحنا البصلة الثانية المفرومة بالسمنة ثم نضع اللحمة معها ونقلبها حتى تنضج اللحمة فنضيف ملعقة شاى كمونا وملعقة شاى فليفلة حمراء وملح وفلفل ونضع الجميع فوق العدس والأرز وتترك على النار مدة ربع ساعة ثم تقدم ساخنة .



إن جيت للحق
اشرب شوربة الكشك

المقادير :

- ٢٠٠ جرام لحمة ناعمة أو قطع حسب الطلب .
- ١ كوب كشك .
- ٤ أكوب ماء .
- ٢ ملعقة كبيرة سمنة .
- ٢ بصلة - ملح - فلفل .

طريقة التحضير :

يقدح السمن ويقشر البصل ويفرم ويحمر البصل مع اللحم والفلفل ثم نضيف دقيق الكشك ويحمص قليلا ثم نضيف الماء بالتدريج مع استمرار التحريك حتى يغلى ونتركه علي نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر حتى ينضج ويقدم ساخنا مع الكبة المقلية أو مع الخبز المحمص .

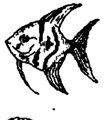
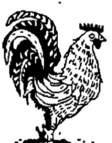
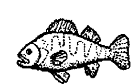
الحقيني يا سونا
بشوربة المكرونة

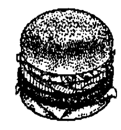
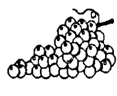
المقادير :

- نصف كيلو لحمة مفرومة .
- ٢ كوب عدس .
- ٢ كأس مكرونة مكسرة
- سمن - ملح - فلفل - كزبرة خضراء - ثوم .

طريقة التحضير :

يقدح السمن ويحمر اللحم ويضاف إليه الماء وبعد أن يغلى





نكون قد غسلنا العدس جيدا فنضيفه إليه ونتركه على النار حتى ينضج ثم نضيف إليه المكرونة مع قليل من الملح ويترك الجميع حتى النضج التام ، نقشر الثوم وندقه ونفرم الكزبرة الخضراء ناعمة ونضيفها إلى الحساء ونتركهم على النار مدة ١٠ دقائق ، يقدم ساخنا ومعه الليمون .

تنحل عقدة العانس

مع شوربة البطاطس

المقادير :

- نصف كيلو بطاطس .
- زيت قلى - شوربة لحمة ٢ لتر .
- ملح - كرفس مفروم - بهارات .

الطريقة :

تحضر البطاطس وتغسل ونقوم بتقشيرها ثم تقطع مربعات صغيرة جدا ثم تحضر طاسة يوضع فيها الزيت ونقوم بقليها ثم تترك حتى ينزل منها الزيت ثم بعد ذلك نحضر إناء نضع به الشوربة ثم يرفع على النار مع إضافة البطاطس المحمرة ونضيف قليلا من الملح ويترك حتى يتم غليانه جيدا ثم بعد ذلك يرفع من على النار بعد نضجه ثم تحضر أطباق وتقوم بالغرف على الفور وهى ساخنة مع إضافة الكرفس المفروم إلى طبق الشوربة على الوجه .



أنا مش هنام

إلا بشوربة الحمام

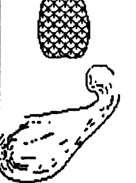
المقادير :



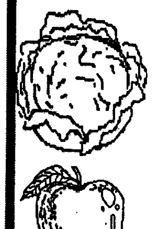
ـ شوربة حمام ٢ لتر + كرفس ١٠ عيدان +مستكة +وحبهان .

ـ ملعقة ملح طعام + بصلة واحدة .

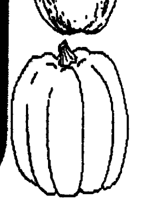
طريقة التحضير :



تحضر الكرفس وينظف ويغسل جيدا ثم يفرم ناعما ثم تحضر البصلة وتقشر وتفرم ناعما ثم بعد ذلك تحضر إناء وتضيف إليه الشوربة مع الحبهان والملح والبصلة . والكرفس .



ثم نقوم بوضع الإناء على النار ويغطى ويترك حتى يتم نضجه جيداً .



تحضر الأطباق ونقوم بالغرف على الفور وهو ساخن ثم يقدم لك ولأسرتك .

وبالهنا والشفا

حادى ... بادى

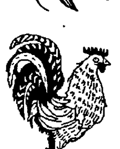
ما أحلاها سلطة الزبادى

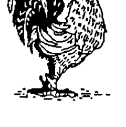
المقادير :

ـ عدد ٣ علب زبادى + حبة خيار واحدة .

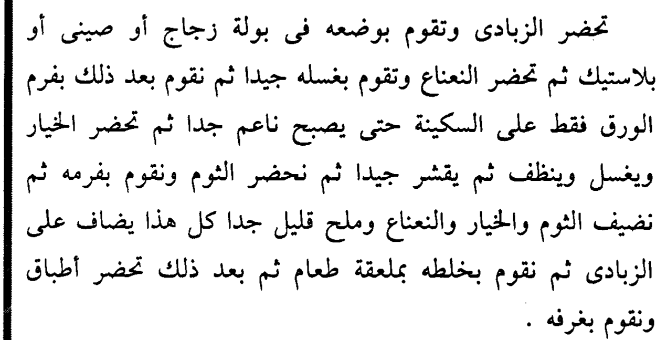
ـ نعناع أخضر .

ـ زيت زيتون ـ فصين ثوم ـ ملح .





الطريقة :



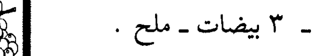
تحضر الزبادى وتقوم بوضعه فى بولة زجاج أو صينى أو بلاستيك ثم تحضر النعناع وتقوم بغسله جيدا ثم نقوم بعد ذلك بفرم الورق فقط على السكينة حتى يصبح ناعم جدا ثم تحضر الخيار ويغسل وينظف ثم يقشر جيدا ثم نحضر الثوم ونقوم بفرمه ثم نضيف الثوم والخيار والنعناع وملح قليل جدا كل هذا يضاف على الزبادى ثم نقوم بخلطه بملعقة طعام ثم بعد ذلك تحضر أطباق ونقوم بغرفه .



أنا بصراحة مفتون
بشوربة الليمون

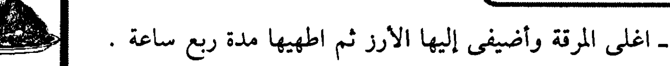
المقادير :

- ١ لتر من مرقة الدجاج .
- ٤ ملاعق من الأرز .



- عصير ليمونة .
- ٣ بيضات ـ ملح .

طريقة التحضير :



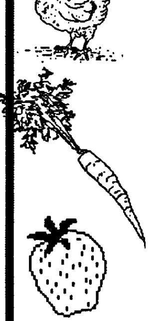
- اغلى المرقة وأضيفى إليها الأرز ثم اطهيها مدة ربع ساعة .
- امزجى البيض مع عصير الليمون ـ ضعى قليلا من الملح ثم أضيفيه إلى المرقة فى نهاية الطهى .
- امزجى جيدا بضع دقائق وأنت تاركة الإناء علي نار هادئة .





قدمى الشوربة مباشرة .



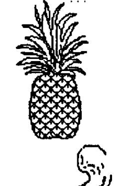


ما أحلى أكلك البديع
مع شوربة الربيع



المقادير :

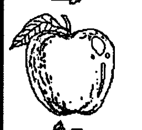
- ٥٠٠ جرام من البطاطس .
- ١٠٠ جرام بازلاء خضراء .
- ٥٠ جرام زبدة .
- ١ جزر .
- ١ عرق كرفس .
- ٢ كوسا .
- بقدونس .
- ١ بصل - ملح - فلفل .





طريقة التحضير :

- نظفى واغسلى كل الخضار بعد ذلك .
- قطعى الجزر والبطاطس والكوسا والكرفس .
- حمرى فى إناء البصل المفروم مع الزبدة .
- أضيفى بقية الخضار وحمريها عشر دقائق .
- أضيفى ١٥ لتر من الماء ضعى الملح والفلفل واغليها مدة ساعة وعشرين دقيقة .
- فى منتصف وقت النضج أضيفى البازلاء والبقدونس المفروم.
- مررى كل ذلك على مصفاة ناعمة واسكبى المرقة فى إناء الحساء .
- قدمى الشوربة مع قطع من الخبز وجبنة البارموزان .






إتفضل شوف

شوربة الخروف



المقادير :

- كيلو لحم من صدر الخروف .
- ٦ جزرات .
- رأس واحد لفت .
- ٤ كرات .
- ملح ـ وبهارات .

الطريقة :

- ينظف الخضار من دون تقطيعها ثم تقطع اللحم مكعبات كبيرة .
- نضيف اللحم والخضار فى إناء مع لترين ونصف ماء مع الملح والبهارات .
- يسخن حتى الغليان ثم نخفف النار ونترك الإناء على نار هادئة لمدة ساعتين .





بصراحة أنا بارتاح

مع شوربة الفلاح

المقادير :

- ربع كرنبة .
- ٣ بصلات .
- قليلا من الكرفس .
- باقة بقدونس .
- ثلاث ملاعق شعرية .
- ملح وبهارات .

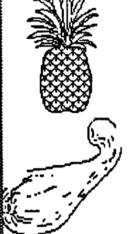


طريقة التحضير :

١ ـ ننظف الخضار جيدا ثم نقطعه قطعا صغيرة فى قدر على النار مع لترين ماء ونترك القدر على نار خفيفة لمدة ساعتين .

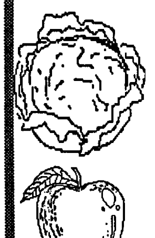


٢ ـ تصفى الشوربة ثم يفرم الخضار بالخلاط ونضفها إلى السائل فنحصل على شوربة الفلاح ذات الطعم اللذيذ .



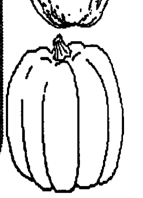
أنا راجل بسيط

باحب شوربة القرنبيط



المقادير :

- ١ قرنبيط . - ١ كرات .
- ملعقة كبيرة من دقيق القمح . - ٣٠ جرام زبدة .
- كأس من الكريمة الطازجة .



طريقة التحضير :

- ضع القرنبيط بعد تنظيفه وتقطيعه مع الماء المغلى لمدة عشر دقائق ثم انتزعه .
- نظف الكرات وقطعه أقلاما صغيرة ناعمة .
- ذوب الزبدة فى إناء وأضف الكرات وعندما يميل لونه إلى الاحمرار - رش الطحين وحرك بسرعة ثم اسكبى ربع لتر من الماء الساخن ثم زد القرنبيط بالملح والبهار .
- غط الإناء واتركه على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة .
- صف الشوربة وافرم الخضار وأضفها إلى المرق .

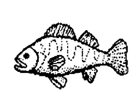



إياك تسافر أو تغيب

وأنت متعود على شوربة الحليب

المقادير :

- لتر ونصف لبن . - أربع بيضات .
- ٦٠ جرام زبدة . - ملح - وبهارات .



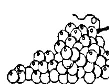
طريقة التحضير :



- نضع الحليب على النار ثم نضيف إليه الملح والبهار ونتركه حتى الغليان.



- يكسر البيض ونضعه فى حسائية ثم نصب الحليب فيها وبعدها نضيف الزبدة .



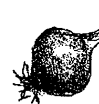
شوربة بلح البحر

لَهَا مفعول السحر



مدة التحضير : ٢٠ دقيقة . مدة الطهى : ٢٠ دقيقة .

المقادير: لستة أشخاص . ٢ كجم بلح البحر .



- بصلتان .
- كوب كريما طازجة (٥ ملاعق كبيرة) .

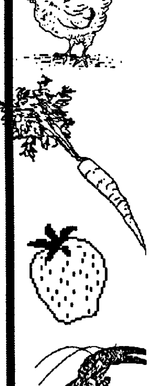


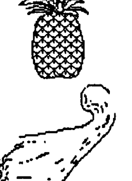
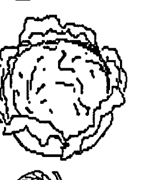
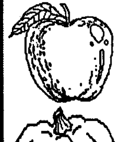
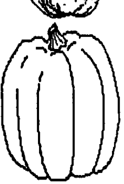
- صفار ٣ بيضات .
- ٦ كسرات خبز مقلية مع الزبدة . - ملح - بهارات .



طريقة التحضير :

١ - نغسل بلح البحر جيدا عدة مرات .



٢ ـ نضعها فى إناء ونضيف كوب ماء ونغطى الإناء ونضعها على نار قوية لمدة ٥ دقائق .

٣ ـ عندما تلاحظ أن كل البلحات أصبحت مفتوحة ننزع عنها الصدفة .

٤ ـ نصف السائل المتبقى .

٥ ـ تسخن فى طنجرة ضغط ٧٠ جم من الزبدة ونضيف إليها البصل المقطع وعندما يبدأ البصل بالاحمرار نصف السائل مع لتر ونصف اللتر من الماء الساخن ثم نضيف البلح .

٦ ـ نترك الخليط على النار لمدة عشر دقائق .

٧ ـ نمزج صفار البيض مع الكريما الطازجة ونضعها فى حسائية ثم نضيف فوقها محتوى طنجرة الضغط .

تؤكل هذه الشوربة مع كسرات الخبز المقلية .

إيه ده يا ترى ؟

آه شوربة الذرة

مدة التحضير : ١٥ دقيقة . مدة الطهى : ٣٠ دقيقة .

المقادير: لأربعة أشخاص .

ـ ٢٠٠ جرام دقيق ذرة .

ـ ٣ حبات طماطم .

ـ ٧٥ جراما زبدة .

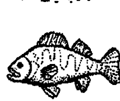
ـ ملح ـ وبهارات .

الطريقة :

١ ـ ضع (طماطم) فى ماء ساخنة لمدة ثلاث دقائق ثم انتزعها وقشرها وافرمها ناعمة .



٢ ـ بلل دقيق الدرة فى لتر ونصف لتر ماء بارد ونضعها على النار لمدة عشرين دقيقة ثم نضف إليها الملح والبهار .



٣ ـ تسخن الزبدة فى قلاية وأضف فوقها الطماطم ثم نتركها على النار لمدة خمس دقائق .

٥ ـ ارم الطماطم فى الشوربا ، امزجها واتركها على النار لمدة خمس دقائق .



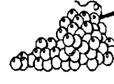
أنا جميلة وقوية

مع الشوربة المغربية



مدة التحضير ساعة .

المقادير: لستة أشخاص . ـ ١٢٥ جم فاصوليا خضراء .



ـ ١٢٥ جم من الكرات . ـ ١٢٥ جرامًا من الجزر

ـ ١٢٥ جرامًا من اللفت . ـ ٥٠ جم من الزبدة .



ـ ملعقة من عصير الطماطم .

ـ فصوص ثوم . ـ ٥٠ جم من المكرونة الرفيعة .



ـ ٥٠ جم من الجبنة المبشورة ـ ملح ـ وبهارات .

طريقة التحضير :



١ ـ اسلق الخضار فى الماء المغلى المالح مدة ٣٠ دقيقة بعد تقطيعها مكعبات صغيرة .



٢ ـ أضف فيما بعد المكرونة والزبدة وعصير الطماطم واترك الشوربة على النار لمدة عشر دقائق .

٣ ـ أضف أخيرا الجبنة المبشورة والملح والبهارات ثم أكمل الطهى على نار خفيفة مدة ٥ دقائق .

قدم هذه الشوربة مع الخبز المحمر .

لليالى الشتوية
قدمى الشوربة الروسية

مدة التحضير : ساعة واحدة .

المقادير لستة أشخاص :

- ١٠٠ جم لحم بقرى .
- كمية من العظام .
- ٥٠٠ جم من الجزر .
- ٥٠٠ جم من البطاطس .
- كرنبة صغيرة .
- رأسان من البصل .
- فصوص ثوم .
- رأس شمندر مسلوق .
- ١٠٠ جم من الكريمة الطازجة .
- ملح ـ وبهارات .

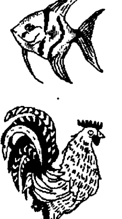
طريقة التحضير :

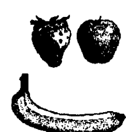
١ ـ اسلق اللحم مع العظم والخضار مقطعة صغيرة تبلها بالملح والبهار والخل ضعها على نار متوسطة مدة ٤٠ دقيقة .

٢ ـ افرم الشمندر ناعما وأضفه إلى اللحم والخضار . أكمل الطهى مدة ٥ دقائق .

ـ أضف الكريمة الطازجة ثم قدم هذه الشوربا فى أيام الشتاء .













ع النار ترقص
شوربة الحمص

مدة التحضير : ٩٠ دقيقة فى هذا الوقت تبل الحمص .

مدة الطهى : ٣ ساعات وربع ساعة .

اللوازم لستة أشخاص :

- ٥٠٠ جم حمص .
- ملعقتان من زيت الزيتون .
- قطعة لحم من صدرِ الخروف .
- ٤ قطع مقانق . - حبتا طماطم .
- جبنة مبشورة ـ ملح ـ وبهارات .

طريقة التحضير :

١ ـ انقعى الحمص مدة ساعة فى الماء الساخن .

٢ ـ قطع لحم الخروف مكعبات صغيرة .

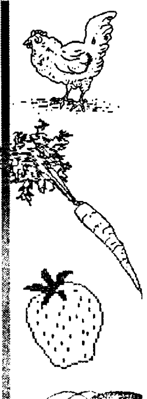
٣ ـ قشر البصل وقطعه ناعما .

٤ ـ قطع المقانق دوائر رقيقة .

٥ ـ انقع الطماطم فى الماء الساخن بضع دقائق ثم قشرها وقطعها قطعا صغيرة.

٦ ـ صف الحمص وضعه فى قدر تحتوى على لترين من الماء البارد ضعها على النار لمدة ساعتين ونصف .

ـ صف الحمص وافرمه وضعه من جديد فى القدر .



٧ ـ إقل لحم الخروف والمقانق مدة دقيقتين وارمها فى القدر ومعها الملح والبهار .

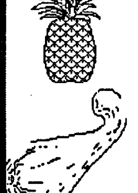


نتلم كل ليلة
نشرب شوربة العيلة

مدة التحضير : ٢٠ دقيقة .

مدة الطهى : ساعة .

المقادير : لستة أشخاص :



ـ رأسا كرات .
ـ جزرتان .
ـ ٢٠٠ جم من البصل .
ـ عظم خروف .
ـ ٤ جوانح فراخ .
ـ ٦٠ جم زبدة .
ـ نصف لتر كريمة طازجة .
ـ قليل من البقدونس .
ـ ملعقة طحين ـ ملح ـ وبهارات .

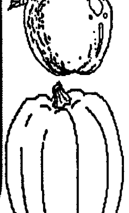


الطريقة :

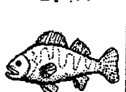
١ ـ نظف الكرات وافرمه ناعما .

٢ ـ قشر البطاطس وقطعها مكعبات .

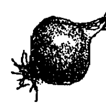
٣ ـ نظف الجزر وقطعه دوائر رقيقة .



٤ ـ ضع على النار إناء يحتوى على الزبدة ثم أضف الكرات وارم فوقها الطحين . أضف لترا ونصف اللتر من الماء والجزر والبطاطس وعظم الخروف وجوانح الدجاج وأضف الملح والبهارات ثم اترك الإناء على نار هادئة خفيفة مدة ٤٠ دقيقة .







٥ ـ تصفى الشوربة ويفرم الخضار فى الخلاط وتضاف إلى المرق .

٦ ـ أخيرا يضاف البقدونس الإفرنجى .

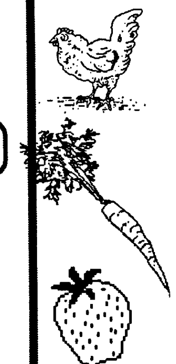
حاجة عال العال
شوربة البسكال

المقادير :

- واحد ونصف لتر من مرقة الدجاج أو البقر .
- أربع بيضات .
- ٢ صفار بيض .
- نصف ليمونة .
- بقدونس .
- قطع من الخبز ـ جبنة بارموزان .

الطريقة :

- سخنى المرقة قليلا .
- أخفقى فى إناء آخر البيض الكامل وصفار البيض .
- اضيفى عصير نصف ليمونة .
- ضعى الطنجرة على النار مدة ٥ ـ ١٠ دقائق دون أن تغليها وأنت تقلبين باستمرار .
- ضعى فى قاع الأطباق العميقة الخبز ورشى عليها جبنة البارموزان ثم البقدونس واسكبى عليها مرقة الدجاج أو البقر .



إزاى هناخد هدنة
من شوربة الجبنة

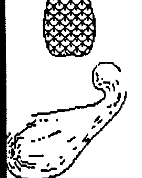
المقادير :

- ٣٠٠ جم من جبنة الكروويير المبشورة .
- ٥٠ جم من البقدونس ـ ١٥٠ جم من الزبدة .
- ١٠ شرائح من الخبز .
- ٤ ملاعق من الجبنة المبشورة .
- زيت ـ لتر من مرقة الدجاج أو البقر .

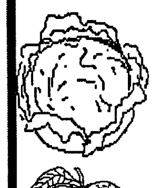


طريقة التحضير :

- اقلى شرائح الخبز فى الزبدة وملعقة من الزيت حمريها جيدا من الخارج واتركيها طرية من الداخل .
- قطعى جبنة الكروويير شرائح ناعمة .



- اغسلى البقدونس وافرميه ثم رشى عليها جبنة البارموزان .
- تابعى بوضع طبقات مماثلة بشكل أن تكون الطبقة الأخيرة من الخبز.



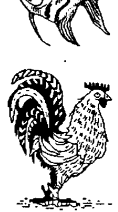
- اسكبى على الخبز المرقة الغالية وضعى إناء البيركس فى الفرن مدة نصف ساعة .
- بعد خروجه من الفرن دعيه يرتاح بضع دقائق قبل تقديمه .





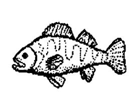
تستاهلى ألف بوسة

يا شوربة الكوسة



المقادير :

- ٣٠٠ جم من الطماطم . - ٣٠ جم من البقدونس .
- نصف كيلو كوسة . - بعض فصوص ثوم .



- لتر من مرقة الدجاج أو اللحم .
- ٤ ملاعق من جبنة البارموزان المبشورة .

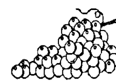


- ٦ شرائح من الخبز .
- بصل - ريحان - ملح - فلفل .



طريقة التحضير :

- اغسلى البقدونس وافرميه مع الثوم والبصل .
- اغسلى الكوسا وقطعيها قطعا صغيرة .





- ضعى البقدونس والثوم والبصل على النار فى إناء يحتوى على أربع ملاعق من الزيت ودعيها تتحمر .
- بعد ذلك اسكبى فيها الكوسا وحركى .



- ضعى الملح وتابعى الطهى على نار معتدلة .
- أثناء ذلك قشرى الطماطم وافرغيها ثم قطعيها وأضيفيها إلى الكوسا .



- أضيفى بعض ورقات من الريحان وتابعى الطهى على نار معتدلة .

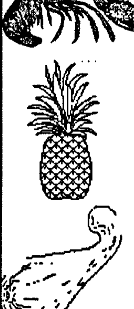




- اقلى الخبز فى الزيت .

- ضعى فى إناء الحساء شريحتين من الخبز واملئيهما بالكوسة الناضجة وبكمية كبيرة من الجبنة المبشورة .

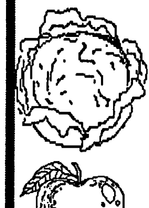
- وغطى الكوسة بشريحتين من الخبز المحمص ثم ضعى أيضا الكوسة والجبنة وتابعى هذه العملية حتى تنتهى المقادير .



- دعيها تبرد مدة ساعة قبل تقديمها .

خلاص عقدنا النية

على شوربة الفاصوليا



المقادير :

- ٣٥٠ جم من الفاصوليا .
- ٢٠٠ جم من المكرونة .
- عرق كرفس .
- جزرتان .
- ٢ بصلة - زيت .
- مرقة دجاج ــ أو لحم .



طريقة التحضير :

- انقعى الفاصوليا الناشفة فى ماء دافئ ليلة كاملة .

- فى الصباح صفى الفاصوليا وضعيها فى إناء ثم أضيفى البصل والبقدونس والجزر بعد أن تكونى قد غسلتيه وقطعيه إلى دوائر ناعمة .

- أضيفى لترين من الماء ونصف كأس من الزيت ومرقة الدجاج أو البقر.

- اسلقيها على نار معتدلة ساعتين تقريبا .

ـ بعد ذلك أخرجى قسما من الفاصوليا بالملعقة واهرسيها بيدك أو بالمكسر لتتحول إلى بوريه ثم أعيديها إلى الفاصوليا الباقية فى الإناء .

عندما تبدأ الشوربة بالغليان من جديد ضعى المكرونة فى الإناء واطهيها .

ـ عندما تنضج ضعى الملح والفلفل .

ـ قدميها مع جبنة البارموزان المبشورة .

أنا راجل دقيق

باشرب شوربة دقيق

المقادير :

ـ ٤٠٠ جم لحم مقطع قطع صغيرة .

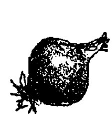
ـ ٣ بيضات .　　　ـ ١ كأس دقيق صغير .

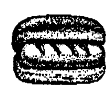
ـ ليمونة حامضة ، ملح ـ فلفل ـ ماء .

طريقة التحضير :

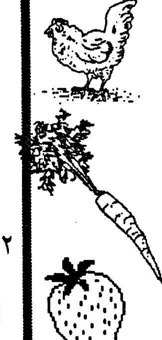
يسلق اللحم بالماء وقليل من الملح والفلفل ثم يخفق البيض جيدا ثم نضيف إليه عصير الليمون وبعد الخفق الجيد نضيفه إلى مرق اللحم ثم نأخذ قليلا من مرق اللحم ونضيف إليه الدقيق قليلا مع استمرار التحريك على نار هادئة وعندما يغلى يضاف لباقى مرق اللحم ويترك على النار حتى ينضج .

يقدم ساخنا مع الخبز المحمص .









شوربة جنان × جنان

شوربة الباذنجان

المقادير :

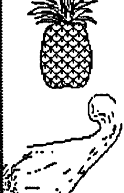
نصف كيلو باذنجان رومى + دقيق + زيت قلى + شوربة لحمة ٢ لتر + كزبرة خضراء + ملح طعام + ورق لورة .



الطريقة :

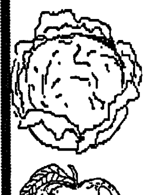
يحضر الباذنجان ويتم تقشيره ثم يقطع مكعبات ونحضر طاسة ونضع فيها الزيت وترفع على النار ونقوم بقلى الباذنجان .

- ثم يترك حتى يصفى جيدا من الزيت .



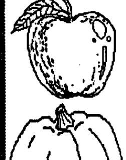
- نحضر إناء ونضع فيه الشوربة ويرفع على النار حتى يتم غليانه ثم بعد ذلك نرفعه من على النار ونضيف إليه الملح وورق اللورة ونضع فيه الباذنجان المقلى .

- تدق الكزبرة وتوضع على وجه الطبق عند تقديمه .

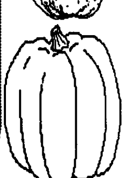


أروح فين

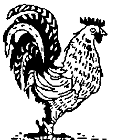
من حساء الريجيم



المقادير :

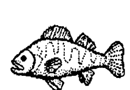


- ٦ حبات طماطم .
- نصف كيلو باقة من الكرفس .
- نصف كيلو فلفل أخضر .
- باقة بقدونس .

- ٣ بصلات .　　　　- رشة بهارات .
- ٦ أكواب ماء .

الطريقة :



- اغسلى الخضار ثم قطعيه قطعًا صغيرة (الطماطم - الكرفس - الفلفل) .
- اغلى الماء على النار ثم أضيفى لها الخضار المقطع .
- أضيفى البصل والبهارات والملح .
- أضيفى البقدونس المفروم .
- اتركى الحساء يغلى علي النار لمدة ساعة .
- هدئى النار بعد الغليان .

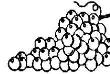


شوربة الهريس

مبروك ع العريس



المقادير :



- ثلاثة أرباع كوب هريس .
- ربع كيلو لحم بقر مع العظم الخالى من الشحم .
- ملعقة صغيرة ملح .　　　- عصير ليمونة .
- ١٠ - ١٢ كوب ماء مغلى .

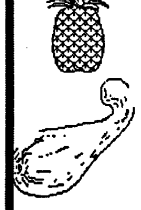
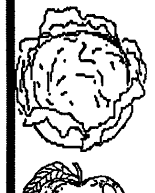
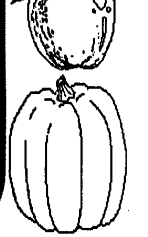



الطريقة :




- ينظف اللحم جيدا ويزال الشحم ثم يدعك بالطحين ويترك لبضع دقائق ثم يغسل جيدا .



ـ أثناء ذلك يوضع الهريس فى إناء على النار ويضاف إليه ٧ ـ ٨ أكواب ماء يترك يغلى .

ـ يضاف اللحم ويغلق الإناء بإحكام ويترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة إضافية فى إناء أو حتى تذوب حبات الهريس وتضاف الكمية المناسبة من الماء.

ـ يزال العظم ويقطع اللحم ويضاف الملح وعصير الليمون حسب الذوق.

ـ يترك على نار هادئة لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق ليتسكر مع مراعاة التقليب من حين لآخر حتى لا يلتصق الهريس بقاع الإناء ثم يقدم حارًا .

شوربة الطماطم مع الجريش

بعد كده صدقينى ... مفيش

المقادير :

ـ ٤ ملاعق أكل جريش .

ـ ٤ ـ ٥ أكواب خلاصة اللحم أو مكعبات من خلاصة جاهزة.

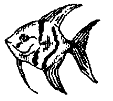
ـ ٤ ـ ٥ أكواب ماء . ـ بصلة مفرومة .

ـ ملعقة أكل زبدة . ـ ملعقتا أكل طحين .

ـ ملعقة أكل معجون طماطم .

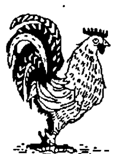
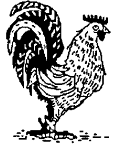
ـ ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

ـ قليل من مسحوق جوزة البوة .



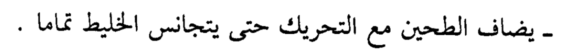

- قليل من مسحوق الدارسين (القرفة) .

- قليل من البقدونس المفروم .

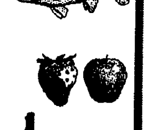




الطريقة :

- تسيح الزبدة فى إناء متوسط على نار هادئة حتى تظهر فيها الفقاعات يقلب فيها البصل المفروم حتى يصبح لونه أشقر .



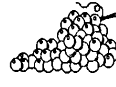
- يضاف الطحين مع التحريك حتى يتجانس الخليط تماما .



- يرفع الإناء على النار ويضاف الحليب ويخلط جيدا وتضاف جوزة البوة.



- يذوب معجون الطماطم فى خلاصة اللحم ويضاف إلى الإناء تدريجيا مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط تماما (إذا تكتل الطحين يمكن استخدام الخلاط) .



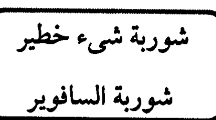
- يضاف الجريش ويغطى ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع التحريك من حين لآخر .



- يضاف الملح والفلفل الأسود والدارسين والليمون ويذاق ثم يغطى ويترك لمدة ١٠ دقائق إضافية .



- يرش عليه البقدونس ويقدم مع قطع الخبز الإفرنجى المقلية .



شوربة شيء خطير
شوربة السافوير



المقادير :

- ٢ لتر بيون دجاج . - ٢ حزمة بقدونس .

- ٢ بصلة - حبهان - ملح - ربع كيلو كريمة لبانى .



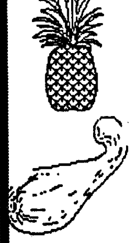


الطريقة :

نحضر إناء ويوضع به البيون ثم يرفع على النار ثم بعد ذلك تحضر البقدونس وينظف ويغسل جيدا ثم يفرم ناعماً ثم نقوم بتقشير البصلة وتغسل ثم تفرم ناعم جدا ونقوم بوضع هذه الأشياء البقدونس والبصلة في الإناء الموجود على النار ويضاف إليهم الملح والحبهان ويترك على النار لمدة تتراوح ما بين ربع ساعة إلى ٢٠ دقيقة حتى يتم غليانها أكثر من مرة ثم ترفع من على النار بعد نضجها ثم تبرد جيدا وتفرم فى خلاط ثم تصفى بمصفاة سلك ثم نحضر إناء آخر ونضع فيه هذه الشوربة وترفع على النار مرة ثانية ونترك حتى يتم غليانها مرة ثانية ثم ترفع من على النار ونقوم بتقديمها وعند التقديم توضع على وجهها ملعقة كريمة لبانى .

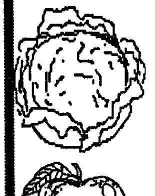


وتقدم الشوربة ساخنة لك ولأسرتك .

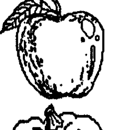


هدية الكتاب

النصائح الذهبية للعروس البكرية



تقول الأمثال الشعبية : إن العروسة فى أول أسبوع كلوب منور .

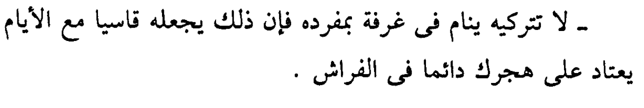


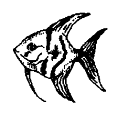
ولكى تظل العروس كلوباً منيراً يشع بهجة ومرحًا في منزل الزوجية عليها بالنصائح التالية :



- كونى دائما مبتسمة عند رؤية زوجك أو أى فرد من أفراد أسرته .

- حاولى أن تساعدى زوجك فى خلع ملابسه لأن ذلك يزيد من أواصر المحبة بينكما .

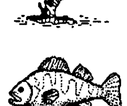




ـ لا تتركيه ينام فى غرفة بمفرده فإن ذلك يجعله قاسيا مع الأيام يعتاد على هجرك دائما فى الفراش .



ـ لا تحاولى أن تظهرى بمظهر جميل أمام أصدقائه ولا تبدى اهتماما بأي واحد منهم ولا تردى على التليفون وهو موجود ولا تتحدثى فى التليفون بصوت هامس .



ـ إذا كنت تساعدينه بالمال لا تعايرينه بذلك بمناسبة وبدون مناسبة لأن ذلك يجعله يكرهك ويشعر بأنك تعاملينه معاملة بها دونيه .

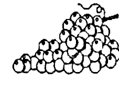


ـ لا تحاولى ارتداء الملابس الضيقة أثناء خروجك من المنزل .





ـ حاولى أن تحكى له كل مايدور بينك وبين عائلته بالصدق ولا تحاولى الكذب فإن فقد الثقة بينكما له عواقب وخيمة .



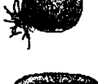
ـ ضعى دائما دورق الماء إلى جواره والمنبه وبعض الحلوى فإن ذلك يذكره بأمه وبالراحة التى كانت توفرها له .



ـ لا تحاولى إظهار غضبك من أمه أثناء زيارتها لك حتى لو كانت مستفزة فإن ذلك يجعله فى وضع حرج بينك وبينها .



ـ ارتدى قمصان النوم التى يحبها داخل حجرتك الخاصة ولا تخرجى بها خارجها أبدا .



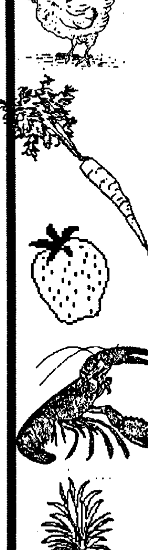
ـ عند نشر ملابسك الداخلية ضعيها فى الحبال الخلفية بين الملايات والملابس الكبيرة .



ـ لا تظهرى غيرتك له على الفاضية والمليانة لأن ذلك يزيد من غروره وإثارة أعصابك وكأنه ملك زمانه .



ـ كما لا تحاولى إهماله وعدم إشعاره بعدم أهميته لأن ذلك

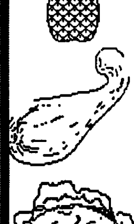


يزيده اكتئاباً.

ـ لا تقولى له دائما . . . فلان هذا كان عايز يخطبنى شوف بقى فين .

فإن ذلك يفقده ثقته بنفسه ويفقدك ثقتك فى اختيارك .

لا تكونى أنانية وفضليه عليك فى اللبس والأكل والمظهر فإن ذلك يعود عليك بنتيجة أفضل .



حبيبى فنجرى مع شوربة الجمبرى

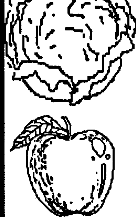
المقادير :

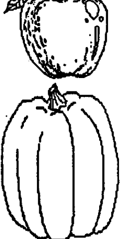
ـ ٢ ك جمبرى . ـ نصف كيلو جزر + كرفس .

ـ ربع كيلو بصل جوليان .

ـ ملح ـ فلفل أبيض .

ـ جوزة الطيب ـ حبهان ـ لورة ـ زبدة .





الطريقة :

يوضع الجمبرى مع الجزر والكرفس وجوز الطيب والحبهان والملح والفلفل فى إناء وترفع على النار حتى ينضج وبعد ذلك تصف بيون الجمبرى ثم يقشر الجمبرى ويرفع علي النار لمدة عشر دقائق ثم نرفعه علي النار ويقدم وقت الطلب .



الفهرس